

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ФМБОУ СОШ С.ЯРОСЛАВКА В С.САЛЬЁВКА
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

2021 год



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Ярославка
С.А.Малинин

Неделя 1 День 1

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р		
1	.2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
1.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,10	12,80	32,20		293,00	0,07	0,15	28,00		225,34	19,27	0,91	49,56		
2.	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38		84,78	0,04	0,00	140,40	0,32	29,70	6,48	1,35	103,68		
3.	Напиток из плодов шиповника	200	6,00	0,20	27,00		111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57			
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		26,95	19,67	82,86		598,78	0,16	80,15	168,40	0,32	275,53	37,51	3,92	153,24		
	Обед																
1.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,95	3,97		63,00	0,01	1,11	0,70		20,76	11,19	0,72	22,00		
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,10	5,20	15,40		119,00	0,08	6,70			15,05	22,50	0,84			
3.	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90		334,00	0,16	8,77	35,20		23,88	48,35	3,59	230,00		
4.	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,50	0,10	31,20		121,00	0,07	0,29	18,30		14,62	8,50	0,92	50,00		
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		25,69	30,61	92,75		747,00	0,36	16,87	54,20	0,00	83,71	99,34	7,16	302,00		
	Всего за день		52,64	50,28	175,61		1345,78	0,52	97,02	222,60	0,32	359,24	136,85	11,08	455,24		

Неделя I День 2

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	0,02		16,88	159,54	5,47	250,20
2.	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	14,10	20,86	15,95	309,40	0,07	0,43	0,08		36,80	22,48	1,64	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		27,59	28,12	93,73	742,40	0,42	0,47	0,40	0,00	63,34	190,82	8,23	257,40
	Обед													
1.	Винегрет овощной	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20		13,94	9,70	0,40	29,00
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86	
3.	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00		22,30	39,85	1,90	233,00
4.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12	
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за обед		26,14	32,78	101,55	813,00	0,20	16,87	244,20	0,00	61,74	79,27	4,37	262,00
	Всего за день		53,73	60,90	195,28	1555,40	0,62	17,34	244,60	0,00	125,08	270,09	12,60	519,40

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Ярославка
 С.А.Малинин

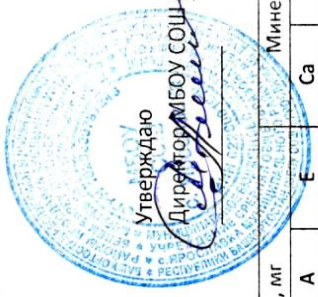
Неделя I День 3

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
1.	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	0,44	1,06	3,73		27,09	0,01	1,25	0,34		9,36	9,85	0,33		
2.	Запеканка из творога 9% со спущенным молоком	200/15	26,40	19,00	33,30		408,00	0,07	0,54	95,50		266,71	36,72	0,80	387,00	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10		35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20	
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,02				5,40	6,00	0,87		
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,02				4,00	2,80	0,22		
6.	Сок	200	1,00	0,20	20,20		92,00	0,02	4,00			14,00	8,00	2,80	14,00	
	Всего за завтрак		29,93	20,52	69,41		672,09	0,12	1,83	96,14	0,00	285,73	55,37	2,25	394,20	
	Обед															
1.	Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,95	6,00	6,07		87,00	0,06	3,97			9,00	11,62	0,48		
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,10	5,10	12,40		105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64		
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,36	6,02	35,26		224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	28,16	1,48	49,56	
4.	Котлеты "Студенческие"	90	14,06	20,36	15,41		306,00	0,04	0,16	0,15		45,77	27,29	1,72		
5.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80		92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05		
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,02				5,40	6,00	0,87		
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,02				4,00	2,80	0,22		
	Всего за обед		28,66	38,14	115,22		924,60	0,27	15,25	28,15	0,00	104,00	97,70	6,46	49,56	
	Всего за день		58,59	58,66	184,63		1596,69	0,39	17,08	124,29	0,00	389,73	153,07	8,71	443,76	

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Ярославка

С.А.Малинин



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ Ярославка
С.А.Малинин

Неделя I День 4

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г					Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1.	Рыба тушеная в томате с овощами	200	2,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53			30,19	41,66	0,97				
2.	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00			5,48	29,94	0,62				
3.	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52	17,25		110,37	26,97	0,88	130,00			
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87				
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22				
	Всего за завтрак		13,09	20,06	85,78	664,00	0,32	3,05	17,25	0,00	155,44	107,37	3,56	130,00			
Обед																	
1.	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,07	4,35	48,00	0,03	4,03			14,96	11,37	0,50				
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94			28,94	20,97	0,95				
3.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	363,00	1,49	0,28	0,00		23,44	174,67	6,65				
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20			
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87				
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22				
	Всего за обед		30,35	17,24	102,72	653,00	1,60	12,29	0,30	0,00	77,00	215,81	9,22	7,20			
	Всего за день		43,44	37,30	188,50	1317,00	1,92	15,34	17,55	0,00	232,44	323,18	12,78	137,20			

Неделя I День 5

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
2.	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	18,52	17,70	17,53	305,50	0,08	0,91	23,10		40,48	34,20	1,75	164,40
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		25,31	24,06	73,91	616,50	0,26	13,40	23,40	0,00	92,86	77,08	4,11	171,60
Обед														
1.	Свекла отварная	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,70		19,00	11,00	0,70	22,00
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86	
3.	Рыба запеченная с картофелем	200	17,80	13,50	15,00	255,00	49,50	0,60			49,50	35,44	1,08	
4.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05	
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за обед		24,49	19,36	84,48	613,60	49,64	12,60	0,70	0,00	101,31	80,81	4,78	22,00
	Всего за день		49,80	43,42	158,39	1230,10	49,90	26,00	24,10	0,00	194,17	157,89	8,89	193,60

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Ярославка
С.А.Малинин





Неделя II День 1

Неделя II День 1														
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25		115,00	27,00	0,50	123,00
2.	Омлет натуральный	90	8,70	14,45	1,55	171,00	0,04	0,13			60,13	10,08	1,49	
3.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05	
4.	Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,10	39,00		132,00	5,00	0,20	75,00
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		20,39	96,41	71,53	604,70	0,17	3,88	72,25	0,00	326,56	55,53	4,33	198,00
	Обед													
1.	Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,92	6,00	6,06	87,00	0,06	3,97			7,78	11,62	0,48	
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,70	5,60	8,40	91,00	0,05	12,00			31,82	19,09	0,70	
3.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами и куриным филе	230	21,77	28,21	36,34	490,00	0,07	0,76	0,00		23,37		1,97	
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за обед		28,48	40,27	83,18	813,00	0,22	16,77	0,30	0,00	72,63	39,51	4,27	7,20
	Всего за день		48,87	136,68	154,71	1417,70	0,39	20,65	72,55	0,00	399,19	95,04	8,60	205,20



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Ярославка
С.А.Малинин

Неделя II День 2

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г					Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Mg	Fe	P			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
1.	Плов из курицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	2,36	147,00		18,00	108,00	2,00	233,00			
2.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12				
3.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87				
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22				
5.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00	8,00	2,80	14,00			
	Всего за завтрак		30,39	8,66	80,08	517,60	0,12	9,86	147,00	0,00	30,12	116,80	3,21	233,00			
	Обед																
1.	Салат "Мозайка"	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			6,63	5,01	3,21				
2.	Уха с крупой	250	8,90	2,20	13,80	112,00	0,10	4,94			18,64	23,98	0,84				
3.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98	61,80			
4.	Котлеты из говядины	90	14,00	10,39	14,10	205,80	0,09	0,21	25,87		39,40	28,91	1,35	149,70			
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20			
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87				
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22				
	Всего за обед		29,12	29,09	79,64	697,20	0,31	17,16	57,17	0,00	98,23	94,50	7,50	218,70			
	Всего за день		59,51	37,75	159,72	1214,80	0,43	27,02	204,17	0,00	128,35	211,30	10,71	451,70			

Неделя II День 3

Неделя II День 3															
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	28,16	1,48	49,56	
2.	Куриное филе тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69			288,00		1,26		
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20	
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87		
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22		
	Всего за завтрак		30,88	32,82	71,00	702,60	0,18	0,73	28,30	0,00	304,14	36,96	3,86	56,76	
Обед															
1.	Салат "Осень" (картофель/морковь/ябл./кукуруза)	60	1,35	1,74	14,10	147,00	0,01	2,37			38,70		1,53		
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64		
3.	Гуляш из отварной говядины	90	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	25,60		11,25	17,78	1,76	133,00	
4.	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24		
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20	
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87		
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22		
	Всего за обед		22,87	25,98	85,76	736,10	0,26	23,99	25,90	0,00	125,65	77,84	6,29	140,20	
	Всего за день		53,75	58,80	156,76	1438,70	0,44	24,72	54,20	0,00	429,79	114,80	10,15	196,96	

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Ярославка
 С.А.Малинин

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Ярославка

 С.А.Малинин

Неделя II День 4

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	363,00	1,49	0,28	0,00		23,44	174,67	6,65			
2.	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29		111,00	30,70	1,10			
3.	Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,10	39,00		132,00	5,00	0,20	75,00		
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		34,95	17,07	88,87	617,90	1,57	0,90	52,29	0,00	275,84	219,17	9,04	75,00		
	Обед															
1.	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,06	4,32	48,00	0,03	4,03			14,96	11,37	0,50			
2.	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	7,90	4,30	31,50	199,00	0,22	4,66			32,23	39,84	2,30			
3.	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,60	34,60	180,00	0,08	8,48			69,56	53,90	1,57			
4.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90/30	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10			29,16		1,09			
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		25,76	22,85	108,26	732,90	0,42	17,31	0,30	0,00	155,57	113,91	6,58	7,20		
	Всего за день		60,71	39,92	197,13	1350,80	1,99	18,21	52,59	0,00	431,41	333,08	15,62	82,20		



Неделя II День 5

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24			
2.	Котлеты "Студенческие"	90	12,50	18,10	13,70	272,00	0,04	0,12	0,15		40,69	24,26	1,53			
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		19,29	24,46	70,08	583,00	0,22	12,61	0,45	0,00	93,07	67,14	3,89	7,20		
	Обед															
1.	Свекла отварная	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,70		19,00	11,00	0,70	22,00		
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86			
3.	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00			5,48	29,94	0,62			
4.	Рыба тушеная в томате с овощами	200	2,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53			30,19	41,66	0,97			
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		13,09	21,96	104,58	757,60	0,38	11,45	1,00	0,00	77,71	112,32	4,27	29,20		
	Всего за день		32,38	46,42	174,66	1340,60	0,60	24,06	1,45	0,00	170,78	179,46	8,16	36,40		